

健康レポート



園児から元気をもらって食事会もなりました。

“園児パワー”を注入して元気アップ 町立鳩山幼稚園の園児と一緒に飲み込みやすいお餅料理を囲む

12月21日、町立鳩山幼稚園で「認知症予防・在宅介護者のつどい合同イベント」(町包括支援センター主催)が行われ、参加者は、事故につながる飲み込みにくい食材について学んだ後、園児と一緒に飲み込みやすい豆腐入りのお餅を使ったおしるこなどを食べ、楽しい時間を過ごしました。講師の女子栄養大学 坂本香織先生からは、嚥下食の3条件である「適度な粘り、べたつかないなめらかさ、密度の均一」に、「おいしさ」をプラスすることなどの助言をいただきました。

筋力アップで健康寿命もアップ AAAトレーニング教室閉講式



12月20日、多世代活動交流センター内健康づくりトレーニング室で、「AAAトレーニング教室」(町保健センター主催)の閉講式が行われ、受講者24人に修了証書が手渡されました。

トレーニングは、大東文化大学スポーツ・健康科学部の協力のもと3か月間行われ、閉講式後には、転倒防止のための脚力と歩行能力の向上の重要性や健診結果を活かした健康づくりの方法などを学びました。皆さんも、ウォーキングに筋力トレーニングをプラスしてみませんか。

参加者募集

“いきいき”“元気”を目指しましょう 「はつらつ教室」(後期)

シニア世代をいきいきと過ごすための、“はつらつ元気な体づくり”をテーマに、「運動」「食生活」「認知症予防」のポイントを学べます。多くの方のご参加をお待ちしています!

Table with 2 columns: 日程 (Date) and 内容 (Content). It lists three sessions on March 3, 10, and 17, covering topics like senior vitality, nutrition, and exercise.

- ▶対象 町内在住の65歳以上の方
▶日時・内容 上表のとおり。時間はいずれも午前10時～11時45分(受付は午前9時30分から)
※原則3日間のコースですが、1、2日のみでも参加できます。
▶場所 町保健センター 集団検診室
▶定員 30人(定員を超えた場合は抽選。選外者のみ連絡)
▶講師 ①菅野隆先生(健康運動指導士) ②小田島京子先生(管理栄養士)
▶参加費 無料
▶持ち物 運動しやすい服装、上履き(スリッパ不可)、飲み物、筆記用具
▶申込・問合せ 2月24日(金)までに町地域包括支援センター(☎296-7700)へ

案内 「介護予防・生活支援サポーター養成講座」の詳細について

広報1月号9ページで、詳細を2月号でご案内するとお知らせした「介護予防・生活支援サポーター養成講座」については、2月号と同時配布のチラシでご確認ください。
実施日：2月21日(火)、3月1日(水)、3月6日(月)または14日(火)
申込・問合せ：2月15日(水)までに町社会福祉協議会☎296-5296へ



危険ドラッグにも注意

近年、危険ドラッグの乱用による健康被害や事件・事故が全国で発生しています。危険ドラッグは、覚せい剤や麻薬に似た化学物質が含まれている可能性もあり、乱用により、脳や神経を壊し死亡することがあり、大変危険です。また、専門的治療を行ったとしても一生「再乱用のリスク」を抱えます。

大切な自分を守るために、「誘いの言葉にだまされない」「きっぱりことわる」「その場から立ち去る」「悩んだときはまず相談」を!

- 「薬物乱用」とは 厳密に規制されているルールと法律から外れた目的や方法で薬物を使用することを「薬物乱用」といいます。
※覚せい剤や、麻薬、大麻などの違法薬物は、所持または1回の使用で乱用となります。
■乱用される代表的な違法薬物 覚せい剤、有機溶剤(シンナー等)、MDMA(エクスタシー)、マジックマッシュルーム、LSD、コカイン、ヘロイン、危険ドラッグなど。これらの違法薬物は、脳の中樞神経に影響を及ぼし、依存性があるため、大変危険です。

は法律違反です。ゼッターに「しない、させない、許さない」ことが必要です。
右記の「適正飲酒の十か条」を参考に飲酒習慣を振り返り、心身に負担のない飲酒習慣を心がけ、上手にお酒と付き合いましょう。
▼問合せ 町保健センター ☎29612530

喫煙は、がんや脳卒中、虚血性心疾患、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、糖尿病など、様々な病気の危険因子となることが科学的に証明されています。
また、タバコの煙は周りの方にも受動喫煙という形で健康に影響を及ぼします。受動喫煙は、虚血性心疾患、肺がん、喘息、乳幼児突然死症候群などの危険因子となつてい

タバコを止めたいと思っっている方は「禁煙外来」などの禁煙支援をぜひ活用してください。
適度な飲酒は、緊張をほぐし、ストレスを解消し食欲を増進させる一方、飲み方や量を間違えると、生活習慣病のリスクを高めるほか、アルコール依存症などの精神疾患などの原因ともなります。また、未成年の飲酒

適正飲酒の十か条

- ①談笑し、楽しく飲むのが基本です
②食べながら、適量範囲でゆっくりと
③強い酒、薄めて飲むのがオススメです
④つくろうよ 週に二日は休肝日
⑤やめようよ きりなく長い飲み続け
⑥許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
⑦アルコール 薬と一緒に危険です
⑧飲まないで 妊娠中と授乳期は
⑨飲酒後の運動・入浴 要注意
⑩肝臓など 定期検査を忘れずに

(公益財団法人アルコール健康医学協会 平成20年5月改訂版より)

対象者の皆さん、接種はお済ですか? 「高齢者肺炎球菌予防接種」

平成28年度対象者(右表)の方が定期接種(一部助成)として受けられるのは、平成29年3月31日までとなります。ご希望の方は、体調が良いときに医療機関に直接お申し込みの上、接種を受けてください。なお、対象の方には平成28年4月に個別通知をしています。通知を紛失された場合や、詳細は、町保健センターまでご連絡ください。

Table with 2 columns: 年齢 (Age) and 生年月日 (Date of Birth). It lists age groups from 65 to 100 and their corresponding birth date ranges.

※過去に接種したことがある方は対象外

▶問合せ 町保健センター☎296-2530